

## Las Cuatro E's: Prevención de caídas

---

Esta hoja de consejos de tres páginas es un complemento de la presentación "Las Cuatro E's: Prevención de caídas".

### ¿Por qué debería preocuparme por las caídas?

La caída es la principal causa de lesiones relacionadas con la hospitalización. Los adultos con discapacidades del desarrollo tienen un mayor riesgo de caerse. Además, es más probable que experimenten una lesión después de una caída. Con cada caída, aumenta la probabilidad de caerse.

Las personas que sufren una caída, incluso si no están heridas, pueden desarrollar el miedo a caerse. El miedo a caer puede hacer que una persona limite sus actividades diarias, tanto sociales como físicas. Una vez más, aumenta la probabilidad de caída.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir caídas?

Las caídas son prevenibles. Como personal de apoyo, usted puede ayudar a prevenir caídas practicando las cuatro "E"s:

1. Evaluación
2. Ejercicio
3. Entorno
4. Educación

La mayoría de las caídas son causadas por una combinación de factores de riesgo personales y factores de riesgo del entorno.

#### 1. Evaluación – ¿Qué aumenta el riesgo de caída de una persona?

La evaluación del riesgo personal de caída es el primer paso en la planificación de la prevención de caídas. Cuantos más riesgos tenga una persona, mayores serán sus posibilidades de caerse. El riesgo de caída aumenta para una persona que:

- Ha caído antes;
- Tiene dificultad para caminar;
- Tiene mal equilibrio y debilidad muscular;
- Tiene dificultad para levantarse de una silla baja o cama;
- Tiene mala vista o audición;
- Se mareo o se aturde al estar de pie o girando;
- Tiene deficiencia de vitamina D;
- Utiliza un dispositivo de asistencia como una silla de ruedas, bastón o andador;
- Toma múltiples medicamentos;
- Sufre de confusión, depresión o pérdida de memoria;
- Tiene dolor en el pie o usa calzado inadecuado; Y
- Tiene miedo de caerse.

Comience la evaluación haciendo estas preguntas simples:

- ✓ ¿Cayó la persona el año pasado?
- ✓ ¿La persona parece inestable cuando está de pie o caminando?
- ✓ ¿Les preocupa caerse?

Si la respuesta es "**Sí**" a cualquiera de estas preguntas, se necesita una evaluación adicional.

El siguiente paso es hablar con el médico de la persona sobre el riesgo de caída. Comience completando la lista de comprobación de riesgos. Hable sobre condiciones médicas como epilepsia u osteoporosis que pueden aumentar el riesgo de que una persona se caiga y sufra lesiones. Las infecciones del tracto urinario (ITU) también pueden causar desorientación y fatiga. Hable con el médico para entender cómo los medicamentos pueden afectar la fuerza y el equilibrio de una persona. Una persona que toma cuatro o más medicamentos tiene más del doble de riesgo de caerse.

Entre otras cosas, el médico puede recomendar cambiar los medicamentos, consultar con un fisioterapeuta, o tomar otras pruebas. Pida a un oftalmólogo que revise la visión y renueve las recetas de anteojos cada año.

Los dispositivos de asistencia, como sillas de ruedas, bastones y andadores, están destinados a disminuir el riesgo. Sin embargo, pueden crear un factor de riesgo adicional si no se mantienen o se utilizan correctamente. Asegúrese de que los dispositivos de asistencia se mantengan en buen estado y se utilicen correctamente. Además, asegúrese de que la persona tenga un calzado cómodo y adecuado.

## 2. Ejercicio – ¿Cómo ayuda?

Todo el mundo puede beneficiarse del ejercicio. Las actividades físicas pueden ayudar a aumentar la fuerza, la movilidad y el equilibrio para todas las personas, pero especialmente para aquellos en riesgo de caída.

El ejercicio y la actividad física ayudan a una persona a:

- Mantener y mejorar su fuerza y condición física;
- Mejorar su capacidad para realizar actividades cotidianas;
- Mejorar su equilibrio;
- Controlar y mejorar la diabetes, enfermedades del corazón, osteoporosis y otras enfermedades; Y
- Reducir los sentimientos de depresión y mejorar el estado de ánimo y el bienestar general.

Explore la comunidad. De un paseo. Encuentre clases ofrecidas a través de la comunidad.

Conseguir que las personas se interesen y se comprometan con un programa de ejercicios no siempre es fácil. Go4Life (<https://go4life.nia.nih.gov/>) proporciona ideas motivacionales tanto para el personal de apoyo como para las personas en riesgo. El sitio también ofrece actividades y ejercicios diseñados específicamente para ayudar a las personas a desarrollar el equilibrio y evitar caerse.

Trabajen juntos para crear un plan para una actividad física segura (qué, cuándo, dónde) y háganla. Todos se beneficiarán.

## 3. Entorno – ¿Qué puedo hacer para aumentar la seguridad en el hogar?

La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Las caídas a menudo se deben a peligros que son fáciles de arreglar, pero también fáciles de pasar por alto. Revise pisos, escaleras y escalones, cocina, baño y dormitorios, e identifique:

- Habitaciones, pasillos y escaleras mal iluminadas;
- Escalones u otras superficies rotas o desiguales;
- Alfombras que puedan causar un tropiezo;

- Ausencia de pasamanos a lo largo de las escaleras o en el baño;
- Muebles rotos o inestables;
- Superficies resbaladizas húmedas;
- Obstáculos inesperados; Y
- Cables, cordones y desorden.

Identifique y luego elimine o corrija todos los peligros en el entorno. La mayoría de las cosas son correcciones simples que literalmente pueden salvar la vida de una persona.

También tenga en cuenta los peligros al aire libre, como aceras o bordillos irregulares, y calles resbaladizas después de lluvia. Asegúrese de que las personas tengan zapatos que sean aptos para la actividad y el clima.

#### **4. Educación – ¿Cómo puedo llevar a la práctica la prevención de caídas?**

Haga de la prevención de caídas una prioridad y aprenda a reconocer los riesgos de caídas y las medidas de prevención a tomar. Aprenda a identificar, eliminar o corregir los peligros ambientales, o a reportar los problemas según sea necesario.

Desarrolle un **plan de prevención de caídas** para cada persona identificada como en riesgo. Implemente el plan de prevención de caídas con la persona en riesgo y, según sea necesario, con su médico, fisioterapeuta, y otros.

Asegúrese de que todos sepan qué hacer. Incluya:

- Un plan para la actividad física regular que se ajuste a los intereses y habilidades de la persona;
- Un plan para el uso y mantenimiento adecuados de los dispositivos de asistencia;
- Una cita anual con el oftalmólogo de la persona para revisar la visión;
- Una visita anual con el médico de la persona para revisar los medicamentos y hablar sobre las condiciones médicas que aumentan el riesgo de caída; Y
- Un plan para la reevaluación periódica de los riesgos personales y ambientales.

Reúnase con la persona en riesgo de forma regular para discutir la implementación del plan de prevención de caídas. Revise la documentación de cualquier caída. Hable acerca de lo que funcionó o no funcionó para la persona. Realice cambios en el plan según sea necesario.

Continúe evaluando los riesgos personales y ambientales. Con personas que sufren caídas frecuentemente, las causas de las caídas no siempre se pueden identificar. En su lugar, desarrolle un plan de apoyo para reducir tantos riesgos de lesiones como sea posible.

**Recuerde las 4 E: Evaluación – Ejercicio – Entorno – Educación**

#### **Para obtener información adicional sobre la prevención de caídas:**

- Detenga Las Caídas - [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Detener Accidentes, Muertes y Lesiones de Ancianos - [www.cdc.gov/steady](http://www.cdc.gov/steady)